



Division of Environmental Health Services: (800) 442-2283

- 385 North Arrowhead Avenue – San Bernardino, CA 92415-0160
- 8575 Haven Avenue, Suite 130 – Rancho Cucamonga, CA 91730-9105
- 15900 Smoke Tree, Suite 131 – Hesperia, CA 92345
- San Bernardino County Vector Control Program
2355 East 5th Street – San Bernardino, CA 92410-5201

TRUDY RAYMUNDO
Public Health Director

MAXWELL OHIKHUARE, M.D.
Health Officer

CORWIN PORTER, MPH, R.E.H.S.
Division Chief, Environmental Health Services

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

27 de Noviembre, 2013
NR # 13-50

CONTACTO: Ray Britain, REHS
Gerente del Programa
(800) 442-2283

Consejos Para una Comida Segura en el Día de Acción de Gracias

Como con cualquier preparación de las comidas festivas, el manejo seguro y almacenamiento apropiado de los alimentos son importantes para mantener a sus seres queridos sanos y seguros. Siga estos consejos para preparar una cena segura para su familia este Día de Acción de Gracias.

- **Manejo y Descongelación.** Siempre lávese las manos con agua tibia y jabón por lo menos 15 segundos antes y después de manejar el pavo. Los pavos frescos no requieren descongelación y están listos para cocinar. Los pavos congelados se pueden comprar varias semanas antes, pero puede requerir varios días de descongelación antes de cocinar. Si usted está planeando comprar un pavo congelado, primero asegúrese de que haya suficiente espacio en el congelador para el almacenamiento del pavo.
- **¡Nunca descongele el pavo en el mostrador!** La manera más segura de descongelar un pavo es en el refrigerador. Deje el pavo en su empaque original y colóquelo en un recipiente no muy profundo y deje suficiente tiempo para descongelar en el refrigerador a una velocidad de 4 o 5 libras por cada 24 horas.
- **Tiempo para cocinar.** Cocine el pavo inmediatamente después de que se haya descongelado. No vuelva a congelar. Si usted compra un pavo fresco, cocínelo dentro de uno o dos días de haberlo comprado. Inserte un termómetro de carne en la parte más gruesa del muslo, sin tocar el hueso, y cocine a una temperatura interna mínima de 165°F. Verifique la temperatura interna en la parte más profunda del muslo, del ala y en la parte más gruesa de la pechuga. Cocine el relleno en una cazuela separada a una temperatura interna mínima de 165°F o más. Si va a cocinar el relleno adentro del pavo, asegúrese que ambos han alcanzado una temperatura interna mínima de 165°F o más.
- **Almacenar las sobras de forma segura.** En menos de dos horas, almacene las sobras del pavo en recipientes que no son muy profundos y póngalos en el refrigerador o congelador. Use las sobras de pavo cocido, relleno y la salsa de pavo por un máximo de 3 o 4 días. Al recalentar las sobras, asegúrese que los alimentos se hayan cocinado a 165°F y que la salsa de pavo haya hervido antes de servir.

Para más información, póngase en contacto con el Condado de San Bernardino, Departamento de Salud Pública, Servicios de Salud Ambiental, al 800-442-2283 o visite nuestra página web al www.sbcounty.gov/dph/dehs.

###